கொரோனா வைரஸ் (Covid 19) நெருக்கடிநிலை– இலங்கை பெண்நோயியல் மகப்பேற்று மருத்துவ சங்கத்தின் கர்ப்பவதிகளுக்கான ஆலோசனைகள்

இலங்கை பெண்நோயியல் மகப்பேற்று மருத்துவ சங்கம் கொரோனா வைரஸ் தொற்று பரவுவதை தடுப்பதற்குரிய நடவடிக்கைகளையும் அதனால் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படுகின்ற விளைவுகளையும் அவதானித்துக்கொண்டிருக்கின்றது. இச்சங்கமானது சுகாதார அமைச்சுடன் இணைந்து கர்ப்பகால கிளினிக் மற்றும் பிரசவ விடுதிகளில் தரமான சிகிச்சையினை தடையின்றி வழங்குவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது.

பொதுவான ஆலோசனைகள்

கர்ப்பவதிகள் சுகாதார அமைச்சினால் வழங்கப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளை பின்பற்றி கொரோனா வைரஸ் தொற்று ஏற்படுவதை தடுப்பதற்குரிய தற்சுகாதார நடவடிக்கைகளை பேணிக்கொள்ள வேண்டும். அவையாவன

- கூட்டமாக ஒன்று கூடுதலை தவிர்த்தல்
- தேவையற்ற பிரயாணங்களை தவிர்த்தல்
- மற்றவர்களுக்கு இடையில் எப்பொழுதும் 6அடி இடைவெளிகளைப் பேணுதல்
- வைத்தியசாலைக்கு வரும்போது முகமூடியினை (Facemask) அணிதல்
- தேவையற்ற பொருட்களையோ அல்லது மேற்பரப்புக்களையோ தொடுவதை தவிர்த்தல். அவ்வாறு தொட்டால் அக்கையினால் முக மற்றும் மூக்கு பகுதியினை கைகழுவ முன் தொடக்கூடாது.
- உங்களுடைய கர்ப்பபதிவேடு மற்றும் ஏனைய மருத்துவ குறிப்புக்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்.
- பொதுப்போக்குவரத்தினை தவிர்த்தல். வாடகை வாகனங்களை பயன்படுத்தும் போது ஓட்டுனர் சுகதேகி என்பதனை உறுதிப்படுத்திய பின் வாகனத்தில் ஏறுதல். (குறிப்பாக காய்ச்சல் மற்றும் தடிமன் இல்லை என்பதை)
- இருமல் மற்றும் தும்மல் உள்ளவர்களிடமிருந்து போதிய இடைவெளியை பேணுதல்.
- மற்றவர்களின் முன்னால் இருமுதல் மற்றும் தும்முதலை தவிர்க்கவும். அவ்வாறு ஏற்பட்டால் நீங்கள் முகமூடி அணியவில்லையாயின் உங்கள் முழங்கையை பாவித்து மூடிக்கொள்ளவும்.
- உங்களுக்கு காய்ச்சல் இருமல் தொண்டை அழற்சி மற்றும் தடிமன் இருந்தால் சுகாதார உத்தியோகத்தருக்கு தெரியப்படுத்தவும்.
- தொறறுள்ள நபர் அல்லது அண்மையில் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தவருடன் உங்களுக்கு நெருங்கிய தொடர்பிருந்தால் சுகாதார உத்தியோகத்தருக்கு முன்கூட்டியே தெரியப்படுத்தவும்.

இதன்போது நீங்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து தனியாக சோதிக்கப்படுவீர்கள் நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் தென்படுமிடத்து மேலதிக சோதனைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

உங்களுடைய தரமான சிகிச்சை தங்கள் மற்றும் தங்களது சிசுவின் பாதுகாப்பு எவ்விதவேறுபாடுமின்றி உறுதிப்படுத்தப்படும்.

கர்ப்பவதிகள் கிளினிக்

- கர்ப்பவதிகள் கிளினிக் வழமைபோல் இடம்பெறும் எனினும் அதிக ஆபத்துள்ள (High Risk) கர்ப்பிணிகள் மற்றும் நிறைமாத கர்ப்பிணிகளுக்கு (32 வாரங்களிற்கு மேற்பட்ட கர்ப்பம்) முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்
- சுகாதார வைத்திய அதிகாரியினால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அதிகஆபத்துள்ள கர்ப்பவதிகள் அனைவரும் பார்வையிடப்படுவார்.
- இயலுமானவரையில் சனக்கூட்டத்தை தவிர்க்கக்கூடியதாக கிளினிக் முற்பதிவு மேற்கொள்ளப்படும். E.g ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு 10 கர்ப்பிணிகளுக்கு மட்டும் முற்பதிவு)
- காத்திருக்கும் பகுதி மற்றும் கிளினிக் அறையில் மற்றையவர்களிடமிருந்து ஒரு மீற்றர் இடைவெளியைப்பேணவும். மேற்கூறப்பட்ட தற்சுகாதார நடவடிக்கைகளை பேணவும்.
- கிளினிக் வரும்போது உதவிக்கு ஒருவரை மட்டும் அழைத்து வரவும்.
- அதிக ஆபத்துள்ள கர்ப்பவதிகள் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு அமைய ஒழுங்காக கிளினிக்கிற்கு வரவேண்டும். குறைந்தளவான நேரத்தை வைத்தியசாலையில் செலவிடுவதற்கு ஏற்ற வகையில் கிளினிக் ஒழுங்குகள் மேற்கொள்ளப்படும். அடுத்த கிளினிக் திகதியினை கிளினிக்கிலிருந்து வெளியேறமுன் பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- அவசர நிலைமையின் போது 1990 இற்கு அழைத்து இலவச அன்புலன்ஸ் தேவை மூலம் வைத்தியசாலைக்கு அனுமதிக்கமுடியும்.
- வீட்டுத்தனிமைப்படுத்தலில் (Home Isolation) உள்ள கர்ப்பிணிகள் அவசர நிலை ஏற்பட்டாலன்றி தங்களது கிளினிக் திகதியினை பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.
- கொரோனா தொற்றிற்கு சிகிச்சை பெற்றவர்கள் வைத்தியசாலையில் இருந்து வீடுதிரும்பியதும் அவசரநிலை ஏற்பட்டாலன்றி தங்களது கிரமமான கர்ப்பவதிகள் கிளினிற்கிற்கு செல்லமுடியும்

பிரசவ விடுதிகளில்

- வைத்தியசாலையில் உள்ள பிரசவ விடுதிகள் 24மணிநேரமும் அர்ப்பணிப்புள்ள சுகாதார ஊழியர்களினால் தடையின்றி முன்னெடுத்து செல்லப்படுகின்றது.
- பிரசவ அறிகுறிகள் தென்படும் இடத்து வழமைபோன்று வைத்தியசாலையை அணுகவும்.
- அபாயகரமான அறிகுறிகள் தென்படுமிடத்து தாமதமின்றி உடனடியாக வைத்தியசாலையை அணுகவும்.
- ஏற்கனவே திட்டமிட்டபடி உங்களது பிரசவத்திற்காக நீங்கள் குறித்த திகதியில் விடுதியில் அனுமதிக்கப்படவேண்டும்.
- நோயாளியினை பார்வ்வையிடுவதற்கு ஒருவிருந்தினர் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவர்

உங்களது பாதுகாப்பிற்காக சுகாதார பிரிவினர் இரவு பகல் பாராது தொடர்ந்து சேவை செய்கிறார்கள். பாதுகாப்பான சுகாதார வேவையினை உங்களுக்கும் ஏனைய கர்ப்பிணிகளுக்கும் தொடர்ந்து வழங்குவதற்கு உங்களின் ஒத்துழைப்பு இன்றியமையாதது.

23rd March 2020 இலங்கை பெண்நோயியல் மகப்பேற்று மருத்துவசங்கம்